

2011年基础护理：痛风病的饮食原则 _ 护士资格考试 _ PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_2395.htm

痛风病的饮食原则：保持理想体重，少吃脂肪，少吃盐等。痛风常并发肥胖、糖尿病、高血压及高脂血症，患者应遵守饮食原则如下：1.保持理想体重，超重或肥胖就应该减轻体重。不过，减轻体重应循序渐进，否则容易导致酮症或痛风急性发作。2.碳水化合物可促进尿酸排出，患者可食用富含碳水化合物的米饭、馒头、面食等。3.蛋白质可根据体重，按照比例来摄取，1公斤体重应摄取0.8克至1克的蛋白质，并以牛奶、鸡蛋为主。如果是瘦肉、鸡鸭肉等，应该煮沸后去汤食用，避免吃炖肉或卤肉。4.少吃脂肪，因脂肪可减少尿酸排出。痛风并发高脂血症者，脂肪摄取应控制在总热量的20%至25%以内。5.大量喝水，每日应该喝水2000ml至3000ml，促进尿酸排除。6.少吃盐，每天应该限制在2克至5克以内。百考试题(100test.com)7.禁酒！酒精容易使体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，易诱发痛风。8.少用强烈刺激的调味品或香料。百考试题论坛9.限制嘌呤摄入。嘌呤是细胞核中的一种成分，只要含有细胞的食物就含有嘌呤，动物性食品中嘌呤含量较多。患者禁食内脏、骨髓、海味、发酵食物、豆类等。10.不宜使用抑制尿酸排出的药物。更多信息请访问：护士课程免费试听 护士互动交流 护士模拟试题在线测试 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com